



Kaatumisten ehkäisy – lääkärit

MITÄ?

Kaatumisten ehkäisytyössä tarvitaan lääkärin asiantuntemusta

Kaatumiset ovat iäkkäiden yleisin tapaturma. Ne aiheuttavat vammoja ja kaatumispelkoa. Kaatumiset eivät kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen vaan ovat usein seurausta heikentyneestä terveydestä, ympäristöön liittyvistä tekijöistä tai muista kaatumisen vaaratekijöistä. Iäkkäiden kaatumisia voidaan ehkäistä, jos selvitetään yksilölliset vaaratekijät ja puututaan niihin. Ehkäisytyössä tarvitaan myös lääkärin asiantuntemusta ja osaamista.

MIKSI?

Kaatumistapaturmien ehkäisy on keskeinen osa iäkkäiden hyvinvointia

Tutkimusten mukaan kaatumisia ja kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä. Tehokas, näyttöön perustuva ehkäisytyö tukee iäkkäiden hyvinvointia. Sen tulee kuulua iäkkäiden hyvään hoitoon ja palveluihin. Lähes kaikkiin kaatumisille altistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa.

MITEN?

Lääkäri osana moniammatillista kaatumisten ehkäisyä

Tehokas kaatumisten ehkäisy edellyttää yksilöllistä kaatumisvaaran arviointia, siihen perustuvia ehkäisytoimia ja näiden toteuttamista moniammatillisesti yhteistyössä iäkkään ja hänen omaistensa kanssa. Lääkärillä on tässä keskeinen rooli.

KYSY – KERRO – KANNUSTA

Kun kohtaat ikäihmisen vastaanotolla:

Kysy, onko hän kaatunut viimeisen vuoden aikana tai onko hänellä kaatumispelkoa.

Selvitä, onko esimerkiksi lääkitys tarkastettu säännöllisesti ja onko käytössä kaatumisvaaraa lisääviä lääkkeitä.

Kerro lääkemääräysten yhteydessä lääkityksen mahdollisista kaatuilulle altistavista vaikutuksista.

Tarkasta ja arvioi ainakin seuraavat asiat: kognition taso, ortostaattinen verenpaine ja riittävän hyvä näkökyky sekä luuston kunto, jos taustalla on murtuma.

Kannusta iäkästä päivittäiseen liikkumiseen ja liikuntaharjoitteluun.

Tarvittaessa

Ohjaa iäkäs tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluun.

Ohjaa iäkäs lääkesaneerauksen arviointiin ja toteutukseen.

Selvitä deliriumin syyt ja aloita tarvittavat toimet sen vähentämiseksi.

Huolehdi, että liikkumisen rajoittamista ei käytetä kaatumisten ehkäisykeinona.

HUOM! Jos kaatumisia on ollut useita tai ne ovat aiheuttaneet vammoja, henkilö tarvitsee järjestelmällistä kaatumisten vaaratekijöiden arviointia (kts. IKINÄ-malli).

Syventävää tietoa

Tuloksekas kaatumisten ehkäisytyö on suunnitelmallista ja perustuu tutkittuun tietoon. Mitä iäkkäämmästä tai toimintakyvyltään heikommasta henkilöstä on kysymys, sitä tärkeämpää on, että työtä tehdään moniammatillisesti. Lääkärillä on keskeinen rooli kaatumisten ehkäisyn kaikissa vaiheissa: kaatumisvaaran arvioinnissa, ehkäisytoimien toteuttamisessa sekä ehkäisytyön tulosten arvioinnissa. Lisäksi on tärkeää kannustaa muita terveydenhuollon ammattilaisia ehkäisemään aktiivisesti kaatumisia osana päivittäisiä työtehtäviä.

Toimipaikassa ainakin joidenkin lääkäreiden tulee olla mukana moniammatillisessa ryhmässä, joka

- seuraa toimipaikassa tapahtuneita kaatumisia ja niiden syitä sekä välittää tietoa niistä johdolle ja hoitotyötä tekeville,
- kehittää paikallista, näyttöön perustuvaa kaatumisten ehkäisyn toimintamallia,
- seuraa ja ylläpitää kaatumisten ehkäisytoimintaa ja päivittää tarvittaessa ehkäisytoimia tuoreimman näytön mukaisiksi.



IKINÄ-toimintamalli
järjestelmällisen,
moniammatillisen
kaatumisten
ehkäisyn
toteuttamiseksi.



Tiesithän

Monipuolinen liikuntaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia. Iäkkään on tärkeää olla päivittäin liikkeellä sekä harjoittaa tasapainoa ja lihaskuntoa. Kannusta ikäihmistä paikallaanolon tauottamiseen, liikuskulun lisäämiseen ja säännölliseen liikkumiseen.



Lisätietoja

thl.fi/kaatumiset
thl.fi/kaatumisseula

Yhteystiedot

Riitta Koivula
kehittämispäällikkö, THL, riitta.koivula@thl.fi

Saija Karinkanta
erikoistutkija, UKK-instituutti, kaatumisseula@ukkinstituutti.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
thl.fi | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)